



**Lehman**  
*Partners*

# Online Mestrings- forløb



Har du en borger, der har behov  
for et Mestringsforløb?

Via et gennemarbejdet og helhedsorienteret mestringsforløb introduceres den enkelte borger til let omsættelige mestringsstrategier med henblik på at genfinde fodfæstet på arbejdsmarkedet.



## 6 ugers Mestringsforløb

Dette forløb er et tilbud til borgere på sygedagpenge, jobafklaringsforløb, ressourceforløb og borgere uden ydelse. Deltagerne kan have fysiske såvel som psykiske barrierer.

Vores udgangspunkt er, at alle har ressourcer, selv om man oplever modløshed, føler sig fastlåst eller langt væk fra arbejdsmarkedet.

I vores online Mestringsforløb lærer vi deltagerne at synliggøre og handle på deres aktuelle udfordringer. Det kan være udfordringer som stress, angst, fysiske lidelser og/eller smerter.

Borgeren vil undervejs i forløbet blive præsenteret for en række teknikker og værktøjer, der vil bidrage til øget livskvalitet og skabe nye handlemuligheder.

## Online undervisning

Foruden den psykoedukative undervisningsdel af forløbet, vil der være individuelle coach-samtaler samt afspænding.

Vi underviser i den nyeste viden indenfor bl.a. stress, angst, smerte og søvnudfordringer, og al teori bliver gjort operationel og direkte anvendelig. Vores erfaring viser, at teorien skaber indsigt, men at denne indsigt skal omdannes til handling, for at den enkelte flytter sig fra den aktuelle problematik og tilbage til arbejdsmarkedet.

”

*Kære Lehman  
og dygtige Partners*

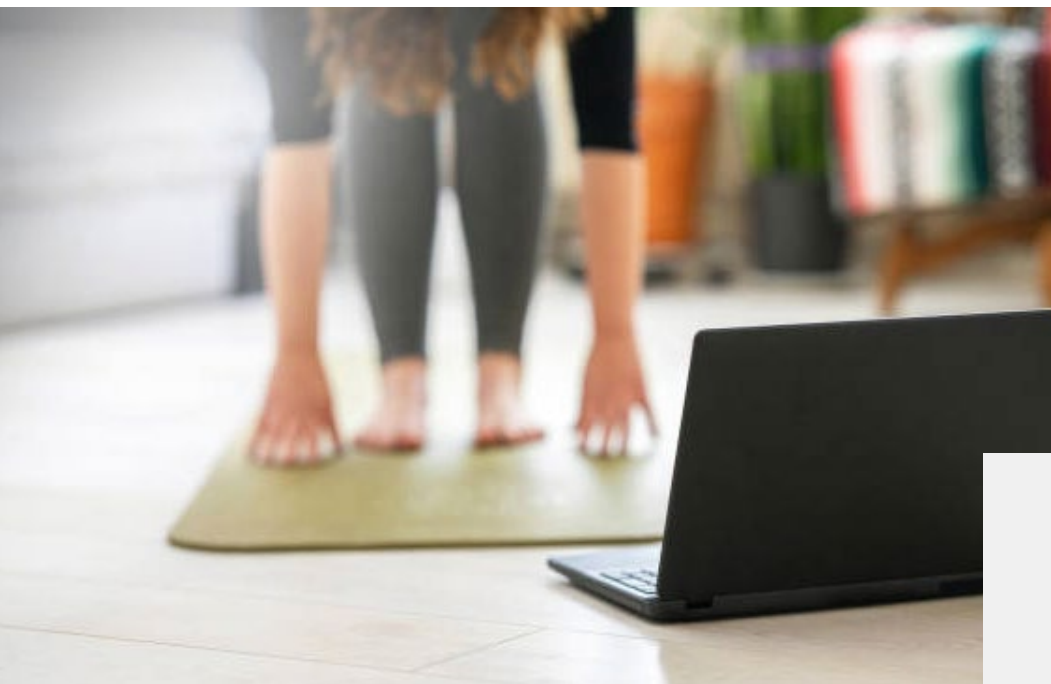
*Tusind tak for et virkelig dejligt forløb, hvor jeg er mødt med rummelighed og omsorg, viden og træning. Det har været hende på krop og sind, og jeg håber, at jeg nu selv kan fortsætte det gode spor, jeg er kommet ind i.*

**Kursist**  
Charlotte, februar 2021

## Indhold online

**Varighed: 6 uger**

- 1 x visitationssamtale, der giver indsigt i den enkeltes situation for endelig tilrettelæggelse af forløb
- 6 x undervisning i Mestringsstrategier
- 2 x tillægsmoduler i forhold til øget fokus på f.eks. smertemestring eller søvnoptimering
- 6 x afspænding
- 3 x individuelle coach-samtaler



Vores onlineforløb rummer både fleksibilitet og muligheden for gentagelse af undervisnings- og afspændingsmodulerne. Kursisterne kan tjekke ind live med underviseren online på de givne tidspunkter, og de kan herefter, via tilsendt link, gense modulerne 7 dage frem.

De individuelle samtaler planlægges med den enkelte, som det passer ind i optrapning, anden behandling eller livsvilkår i øvrigt.

---

## Program

**Start:** Løbende optag – indenfor 3 arbejdsdage er den henviste borger kontaktet i forhold til opstart

**Varighed:** 6 uger

**Afspænding:** Tirsdage kl. 10.00-11.00

**Undervisning:** Torsdage kl. 10.00-11.00

**Coaching:** 3 coach-samtaler á 45 minutters varighed. Samtalerne aftales individuelt og kan foregå online eller pr. telefon

**Opfølgning:** Udfærdigelse af afsluttende skriv til henvisende sagsbehandler

## Pris

Kr. 6.700 excl. moms

Faktura fremsendes ved afslutning af forløb

”

*Jeg fik lyst til at rose Jer for de forløb i udbyder. ALLE de borgere, jeg har henvist er simpelthen så glade for forløbene, som giver dem ny indsigt og mange redskaber. Forløbene fremstår ifølge mine borgere meget professionelle og med kompetente undervisere.*

Sagsbehandler  
Lyngby-Taarbæk kommune

*Jeg vil gerne understrege, at jeg har fået meget ud af Jeres tilbud. Man kan mærke, at I brænder for det I laver, og jeg er sikker på, at hvis jeg ikke havde haft denne mulighed, så havde jeg virkelig haft det svært nu. Jeg har fået en masse værktøjer, og det har virkelig skubbet mig i den rigtige retning – både fysisk og psykisk.*

Kursist  
Nina, april 2020

# Henvisning

Henvisning sendes til: [skodsborg@lehman-partners.dk](mailto:skodsborg@lehman-partners.dk)

Når du henviser en borger til vores forløb, har vi behov for følgende information:

- Borgerens navn, CPR samt telefon og evt. mailadresse
- Evt. information af særlig karakter

Når den visiterende samtale er afholdt, og borgeren er vurderet til at kunne profitere af Mestringsforløbet, sender vi via sikker mail en besked til henvisende sagsbehandler omkring bl.a. start- og slutdato.

Læs mere på [lehman-partners.dk](http://lehman-partners.dk)



**Lehman**  
*Partners*

Lehman Partners er et konsulenthus med mere end 15 års erfaring i at hjælpe ledige og sygemeldte mennesker tilbage på arbejdsmarkedet. Hvert år hjælper vi mere end 1500 mennesker med at genfinde arbejdsglæden og vende tilbage til et produktivt og trivselsorienteret arbejdsliv.

Endvidere tilrettelægger og afholder vi kurser, foredrag og uddannelser indenfor personlig bæredygtighed, kommunikation og ledelse. Dette via vores tværfaglige specialistteam består af bl.a. erhvervsfolk, psykologer, psykoterapeuter, fysioterapeuter, søvneksperter m.fl.

## Skodsborg

Grevinde Danners Palæ  
Skodsborg Strandvej 113  
2942 Skodsborg

## Aabenraa

Rhederi M. Jebsen Bygningen  
Michael Jebsens Plads 1-3, 2. sal  
6200 Aabenraa

## Haderslev

Hansborggade 30, 2. sal  
6100 Haderslev

## Lolland

Vestergade 38  
4930 Maribo

+45 45 20 80 81  
[info@lehman-partners.dk](mailto:info@lehman-partners.dk)  
[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

Følg os på



CVR: 36 93 27 32